

健康で、豊かな、暖かい、快適な暮らしをお届けする

ふれあい通信

2022

No.66

春号

食品ロス問題をなくそう
&はじめてみようコンポスト生活

栄養ぎっしりな春野菜で
エネルギーチャージ

プロに聞いた!「防災の心得」と
「災害時に日用品を使ってできること」

健やかな日常を取り戻そう
心と体のリフレッシュ

読者
プレゼント



アンケートにお答えいただいた
方の中から抽選でステキな
プレゼントを差し上げます。



たくさんのご応募
おまちしております!!

食品ロス問題をなくそう!

& はじめてみよう
コンポスト生活



近年、メディアなどでも取り上げられる事の多い「食品ロス問題」。
農林水産省によると、日本では令和元年に約570万トン(事業系ロス約309万トン、家庭系ロス約261万トン)もの食品ロスが発生しており、国民一人あたりに換算すると年間約45kgにもなります。これは国民全員が毎日お茶碗一杯分のご飯を捨てているのと同じなんです。

家庭での原因と取り組み

家庭で発生する食品ロスの主な原因に「食べ残し」「直接廃棄」「過剰除去」が挙げられます。これらを意識して、食品ロス削減に取り組みましょう。



主な原因	食べ残し	直接廃棄	過剰除去
	 <p>作り過ぎ、放置、好き嫌いなど</p>	 <p>賞味期限・消費期限切れなど</p>	 <p>調理技術不足、過度な健康志向など</p>
取り組み	<p>食べられる分だけ作り食べきるように心がけましょう。食べきれなかったものは冷凍するなど保存方法を工夫したり、リメイクするのもオススメ。</p>	<p>食材を買い過ぎないように、買い物前に冷蔵庫の中などを確認しましょう。また「安いから」とついついまめ買いをしがちですが、これも期限切れになる要因になっています。</p>	<p>調理技術不足で食べられる部分を取り除いてしまうケースや、残留農薬などを気にするあまり皮などを過剰に除去するケースが多いそう。農薬のリスクなどについて正しい情報を得る事も重要です。</p>

野菜の保存 豆知識

- ◎ほうれん草、小松菜、水菜は湿らせた新聞紙やペーパーでやさしく包み、ポリ袋に入れて立てたまま野菜室へ。
- ◎アスパラやセロリは新聞紙やラップで包み、立てたまま野菜室へ。
- ◎キュウリは水けを拭きとりペーパーで包み、ポリ袋に入れて立てたまま野菜室へ。

ポイント 立って育った野菜を横にすると、起きようとしてエネルギーを消耗するため、味も鮮度も落ちてしまいます。

- ◎レタスやキャベツは芯をくり抜き、濡らしたペーパーを詰めてラップで包み野菜室へ。
- ◎丸ごと白菜は、新聞紙で包み立てて涼しいところへ、カット白菜は芯を切り落として新聞紙やラップで包み野菜室へ。

ポイント 芯付きの野菜は成長点を止めることで芯に水分が奪われることを防げます。

- ◎じゃがいもや玉ねぎは新聞紙で包み風通しの良いところで保存。

ポイント 真っ暗な土の中で育つ野菜は、光が当たらず涼しい場所を用意しましょう。

- ◎大根やにんじんなど葉付き野菜は、葉をとって保存。

ポイント 葉をとることで葉に栄養が奪われることを防げます。

併せて

新鮮な野菜の見分け方もご紹介します

キャベツ

外葉が濃緑で巻きが固く重量があり、茎の切り口が白く割れていないもの。



にんじん

表面がなめらかでツヤとハリがあり、茎の付け根の軸が細いもの。



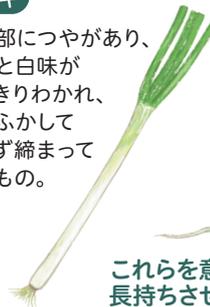
ほうれん草

葉の色が鮮やかでハリとツヤがあり、葉先がピンとしていてみずみずしく、茎が変色していないもの。



長ネギ

軟白部につやがあり、青味と白味がはっきりわかれ、ふかふかしておらず締まっているもの。



大根

皮にツヤとハリがあり、ひげ根の穴が目立たずずっしりとしているもの。カットしてある大根は、断面にスが入っていないもの。

これらを意識することで、より野菜を長持ちさせることができます。

過剰除去を減らそう!

捨てがち部分の驚くべき栄養素

捨てがちな部分を使ったお料理レシピを5ページ目でご紹介!

にんじんの皮



- ◎老化予防や発ガン物質を抑制する効果が期待されるポリフェノールが、中心部のなんと4倍!
- ◎がん予防効果や皮膚・目の健康をサポートするβカロテン(体内でビタミンAに変わる)が中心部の2倍。

白菜の芯と外葉



- ◎芯には体内の余分なナトリウムを体外に排出し、むくみや高血圧の予防効果が期待できるカリウムが多く含まれています。
- ◎外葉には、風邪予防や美肌効果が期待できるビタミンCが、内葉より多めに含まれています。

セロリの葉



- ◎皮膚や目の働きをサポートするβカロテンが茎の2倍!
- ◎香り成分で血流を活性化する働きがある、ピラジンも多く含まれています。

玉ねぎの皮



- ◎血液サラサラ効果が期待できるケルセチンが豊富です。

ネギの緑の部分



- ◎免疫カアップに役立つβカロテン、風邪予防のビタミンC、骨粗しょう症予防のカルシウムが豊富です。

大根の皮と根元



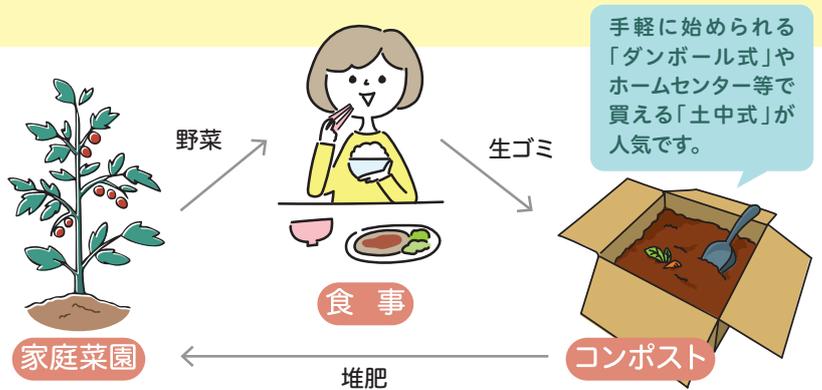
- ◎大根の皮付近にビタミンCやむくみ解消に役立つカリウムが多く含まれています。
- ◎根の先端の部分には、がん予防に効果的なイソチオシアネートや消化を高める働きがあるアミラーゼが多く含まれています。

それでも出てしまう生ゴミ…

有効活用手段の一つとして 家庭用コンポスト が人気!

コンポストとは?

コンポスト(またはコンポスター)は、家庭から出る生ゴミなどを微生物の働きで発酵・分解させ堆肥を作る容器の事。「ゴミを出す手間が減る」「ゴミ袋を削減できる」「栄養豊富な家庭菜園用の堆肥が自作できる」などのメリットがあります。



手軽に始められる「ダンボール式」やホームセンター等で買える「土中式」が人気です。

ダンボールコンポストを使った堆肥の作り方(一例)

- 【用意するもの】 □ダンボール箱(各辺35cm程度の物) □コンポスト基材 ※ピートモス(改良用土)、くん炭など □二重底用のダンボール板 □風通しの良い台 ※ビールケースなど網目状の物 □虫よけネット

【作り方】

- ①ダンボール箱を組み立て、底にダンボール板を敷き台に置く ※地面に直接置くと湿って底が壊れやすくなります
- ②基材を6割程度入れる(ピートモスとくん炭の比率は3:2) ※くん炭を入れると消臭効果があります
- ③生ゴミを入れよくかき混ぜる(投入量は1日500g程度まで)

Point 1 生ゴミの水分をよく切る

投入したゴミの水分が多いと、悪臭が出る原因となりますので要注意!

Point 2 大きなものは細かくして入れる

コンポストは微生物が原料を分解する仕組みなので、細かくしてあげると堆肥化が早くなります!

Point 3 生ゴミは新鮮なうちに投入する

腐っている(腐りかけている)と微生物が分解する前に腐敗し、虫が湧きやすくなります。また、骨や貝殻など分解できない物は避けましょう。

- ④蓋をして防虫ネットをかけておく

開始から3カ月程度してゴミの分解に時間がかかるようになったら熟成へ

- ⑤週1回1リットル程度の水を入れよく混ぜる
- ⑥1~2カ月後、ゴミの形が無くなったら堆肥の完成です

できた堆肥は家庭菜園やプランター菜園などで活用できます(土3~4に対し堆肥1の割合で使用)。食品ロスを削減する一つの方法として取り組んでみてはいかがでしょうか?



栄養ぎっしりな春野菜で

エネルギーチャージ!

春野菜はとてもみずみずしくて香りが強く、柔らかいのが特徴です。
また、独特の苦味で代謝を促してくれる働きがありデトックス効果もあります。
季節限定の貴重な食材をたっぷり食べて、季節の変わり目に負けない体をつくりましょう。



千代川青果
野菜ソムリエプロ
石井真弓さん

無水鍋でつくる 春野菜の薬膳カレー



【材料 6 皿分】

春にんじん 250 g
新玉ねぎ 小 2 個
新じゃがいも 小 1 個
セロリ 50 g
春白菜 150 g
鶏モモ肉 400g
ニンニク 2 かけ
ショウガ 2 かけ
トマト缶 1 缶
オリーブ油 大さじ 2

コンソメ 大さじ 2
しょう油 大さじ 2
カレー粉 大さじ 1~2
ターメリック... 大さじ 2
A ガラムマサラ... 小さじ 2
クミンパウダー... 大さじ 1
コリアンダー... 大さじ 1
塩コショウ..... 少々



スパイスは体を芯から温めて、
内臓の働きを活発にしたり血
流を良くしたりする働きがあり
ます。また、漢方のような役割を
してくれますが薬とは違い副作
用もなく、油も控えめなので胃
もたれせずすっきりと
味わえます。

まめ
知識

この鍋で作りました!



焦げ付きにくく、汚れもスルッと
落ちて洗いものも楽チンでした!

次のページで
より詳しくご紹介!

作り方

- ① 玉ねぎはみじん切り、にんじんは皮をむいてみじん切り、白菜は芯を取り除いてみじん切りにする。
じゃがいも、セロリ、ニンニク、ショウガはすりおろす。
- ② 鶏モモ肉は一口大に切って塩コショウをふる。
- ③ 鍋にオリーブ油をひき、白菜、にんじん、鶏モモ肉、玉ねぎ、じゃがいも、セロリ、ニンニク、ショウガの順に入れる。
その上にトマト缶を加え、蓋をして中火で3分加熱し、その後トロ火で60分煮る。
- ④ 一度蓋を開け、Aを加えて全体を混ぜたら、再度蓋をして15分煮て完成。

※カレー粉とガラムマサラで辛さ調節ができます!
プラスするタイミングは完成後でもOK!

ポイント

水分たっぷりの春白菜を使うことで食材のみの水分でうまみたっぷりのカレーが完成します。また、無水鍋でコトコトとろ火で煮込むことにより、食材本来の甘みや栄養がしっかりと溶け出し、吸収も良くなります。

セロリとエビのパスタ



【材料 2人分】

セロリ..... 1本 (100g)
新玉ねぎ..... 4分の1個
むきエビ..... 100g

ニンニク..... 1かけ
オリーブ油..... 大さじ2
塩..... 適量
コショウ..... 少々
スパゲッティ..... 200g



セロリは、エビや玉ねぎとの食べ合わせが良く、一緒に摂取することで高血圧の予防や改善が期待できます♪

まめ知識

作り方

- ① セロリは1cm長さに切り、玉ねぎは薄切り、ニンニクはみじん切りにする。エビは背ワタを除く。
- ② 大きな鍋にたっぷりの湯を沸騰させて、1%の塩を入れスパゲッティを表示時間より短めにゆでる。
- ③ フライパンに、オリーブ油とニンニクを入れて中火で熱し、香りが出たら、玉ねぎとセロリ、エビを加え炒める。
- ④ ②のスパゲッティがゆであがったら、湯をよくきって③に加え、全体を和えて、塩コショウで味をととのえる。

捨てがち野菜のチーズ春巻き



【材料 2人分】

野菜の捨てがちな部分
・春白菜の芯や外葉
・春にんじんの皮
・セロリの葉など..... 150g

とろけるチーズ..... 4枚
オイスターソース... 小さじ2
ゴマ油..... 小さじ1
塩..... 少々
春巻きの皮..... 4枚
揚げ油..... 適量
水溶性片栗粉..... 大さじ1



アレンジ

具にささみやツナなどを追加するとボリュームがアップしメイン級に昇格!

作り方

- ① 野菜を千切りにし、ボウルに入れて塩を絡めしんなりしたら軽く絞って、オイスターソースとゴマ油を混ぜる。
- ② ①ととろけるチーズを春巻きの皮で巻き、巻き終わりを水溶性片栗粉でとめる。
- ③ ②を170度の油できつね色に揚げる。

【春巻き具材の置き方】
チーズを二つ折りにしその上に具をのせます。



おいしい食卓を、毎日手間なく

コンロメーカーの無水調理鍋

Rinnai Leggiero
(レジェロ)



- 容量3.4L(直径22cm)
- 容量1.9L(直径18cm)

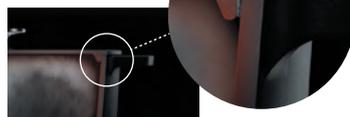
※ガスコンロ、電気コンロ、オープンで使用できます。IHクッキングヒーターでは使用できません。



最新CMは
こちら

高品位アルミ鋳物を採用
食材に手早く均等に熱を加える

昇温速度、温度分布
ともに優れた
高品位アルミ鋳物製



ウォーターシール効果による高い無水調理性能

無水調理からコンロ上でのオープン風調理
多彩な調理が可能



無水調理 蒸し調理 オープン風調理 煮る調理

鍋の取り回しやお手入れ性にも
こだわりました

鉄鋳物製の無水調理鍋と
比べ半分以下の重さ

22cm 1.7kg 18cm 1.1kg



鍋の内側には食材が焦げつきにくい
セラミックコート加工

NEW

専用のリペアサービス(有料)で
鍋(内側・外側)の再塗装が可能

対応コンロがあれば
アプリでオート調理可能

専用アプリを使ったアプリ
オート調理は火加減や加熱時間を自動で調整してくれるので、下ごしらえさえすればコンロにつきっきりにならなくてもおまかせで調理できます。



「防災の心得」と 「災害時に日用品を使ってできること」

プロに聞いた!

甚大な被害をもたらした東日本大震災から11年。
改めて災害への備えといざという時に役立つ情報を、防災講座や防災デイキャンプを行っている
「つくばセルフ防災ラボ」主宰でJUSS認定災害対策インストラクターの
橘敦子さんに伺いました。



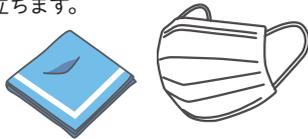
橘 敦子さん つくばセルフ防災ラボ主宰
JUSS認定災害対策インストラクター/JBS認定ブッシュクラフトインストラクター

もしもの時、生きるために必要な5つの要素

生きるために必要な要素は、優先度の高い順に「空気」「体温」「水」「火(光・熱)」「食」の5つ。
得るよりも失わない事が大切です。これらを意識して日ごろから備えをしておきましょう。

1 空気

ホコリ避けのマスクや火災時に口をおさえるハンカチ、新鮮な空気を確保するためのポリ袋などを備えておく和良好的です。また、+αのポイントとして、閉じ込められた時には、シグナリングライトやミラーなども役立ちます。



2 体温

体温は一度下がったらなかなか上がらないので注意!日ごろから「体温保持の三原則」(濡れない、風に当たらない、冷たいものにふれない)や「体温保持の基本の三層」(肌着→空気の層→冷気を通さない物)を意識した服装を心掛けましょう。



3 水

出かけるときには必ずペットボトルやマイボトルなどで「飲める水」を携帯するように習慣づけておく和良好的と思います。飲み水を確保するための「携帯浄水器」などもあります。



4 火(光・熱)

火を得るためには「着火道具」(ライターなど)・「着火剤」(ティッシュなど)・「燃料」(薪や油など)が必要です。また、懐中電灯のような一カ所を照らすような光だけではなく、散光型の光源が精神的に安心感を与えてくれるのでランタンなども用意しておく和良好的です。



5 食

意外と優先順位の低い「食」。「心のエネルギー」になる好きな食べ物を多めに用意しておきましょう。高カロリー・栄養豊富なものが好ましいですが、レトルト食品や缶詰などを味見して好きなものを見つけておくことも大切です。



防災 = 想像力!

外出先での被災に備える防災ポーチ

どこで遭遇するのか分からないのが地震。家での備えだけでなく、外出先での突然の被災に備えてコンパクトにグッズをまとめた「防災ポーチ」を、上記の「5つの要素」を踏まえて用意しておく和良好的でしょう。



ライフスタイルや買い物時・通勤時など動線上の危険を想定して備えておく事が重要です。また、小さな子供やペットはガマンができないので、体力を消耗しないように静かに遊べるものや普段食べているものなどを用意しておく和良好的でしょう。

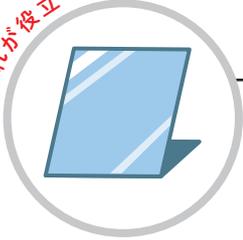
【約20cm×10cmのポーチに納まった防災グッズの一例】

- ① ソーラー&ダイナモ式ライト ② 非常用簡易ライト ③ ホイッスル
- ④ シグナリングミラー ⑤ 水 ⑥ マスク ⑦ 油性ペン ⑧ つめ切り
- ⑨ ビニールテープ ⑩ ポケットティッシュ ⑪ 手ぬぐい ⑫ ポリ袋 ⑬ カイロ
- ⑭ 携帯トイレ ⑮ 絆創膏 ⑯ ワセリン ⑰ デンタルフロス ⑱ 痛み止め ⑲ ろうそく
- ⑳ ライター ㉑ メタルマッチ&麻ヒモ ㉒ 焚き火台

①～④が特に重要度が高い

普段持ち歩いている鏡やペットボトル、家にある新聞紙なども、いざという時に役立ちます。そんな日用品を使って災害時にできる事をご紹介します。

これが役立つ!



鏡(大きいものが良い)
割れないタイプが
オススメ。

鏡を使ったシグナリング

case 01

シグナリングとは、被災や遭難で孤立してしまった時に光や音で救助ヘリや救助隊などにこちらの存在を知らせること。防災グッズとしてシグナリング用のライトがありますが、太陽が出ていれば普段持ち歩いている鏡でも代用できます。音で知らせる方法としては、ホイッスルの代わりに金属製品同士を叩いてもOK。



- ①目の真横か真下に鏡を当てる
(目線と角度が
変わらないように)
- ②片目をつぶって
指の根本に光をあてる



- ③指先を照準にして、鏡を動かして光を送る
※コントラストと動きが大事(日陰から送った方が目立つ)



これが役立つ!



ポリ袋(大きいもの)
新聞紙
ひも状のもの

ポリ袋&新聞紙で防寒ジャケット

case 02

体温を保持するための基本の三層(※前述)の原理に沿った即席防寒ジャケット。ちょっと見た目は悪いですが、冬場でもじんわり汗をかくくらい効果的です。



- ①体がスッポリ入る大きさのポリ袋に、頭と腕が出るように穴を開け服の上から被る



- ②ポリ袋の下にくしゃくしゃにした新聞紙を入れる
(空気を含むようふわふわした状態が良い)



- ③新聞紙が出ないように、お腹周りをひもなどで縛って完成
※新聞紙の代わりに乾いた落ち葉でもOK!

これが役立つ!



空のペットボトル

ペットボトル蒸留器

case 03

ペットボトルを使って飲み水を確保できます。1本のペットボトルから採れる水分は少ないですが、何本も使って行う事で効率的に水分を集められます。



- ①ペットボトルの底を切り抜き、底を内側に折り込んで水が溜まるスペースを作る(キャップはする)

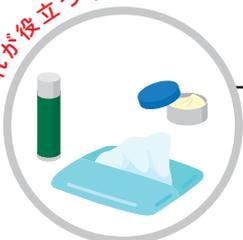


- ②日なたの水分を含んだ枯れていない草の上に①のペットボトルを置く



- ③周りを砂や土で固めて倒れないように固定し、水分が溜まるのを待つ
※草の代わりに泥水でもできます

これが役立つ!



ワセリンやリップクリーム
ポケットティッシュ
ライターやマッチ

ワセリン・リップクリームを燃料代わりに

case 04

保湿や傷口のケアなどのために備えておくワセリンやリップクリームを使って、簡易的な松明にします。落ちていた枝などを利用して焚き火の火種として使えるほか、暗闇での火の光は精神面でもとても重要です。一般的なリップクリームなら、指先くらいの大きいで約3~5分程燃焼します。



- ①ティッシュでワセリンを包む



- ②ライターやマッチ、メタルマッチなどでティッシュに火をつける
※ティッシュの代わりにコットンでも代用できます



心と体のリフレッシュ

長いコロナ禍で、疲れやストレスもつい溜めこんでしまいがち。上手にリフレッシュして、健やかな日常を取り戻しましょう。

マスクトラブルに さようなら!!

長引くマスク生活で、
ついつい見逃しがちな肌トラブル。
自宅で気軽にできる
3つのステップで改善を目指しましょう。



【監修】
猪野瀬純子さん
キラナパス主宰

マスクトラブル
チェックリスト

☑ **たるみ、しわ、ほうれい線**
マスクによる摩擦や乾燥、会話減少による表情筋の衰えなどが原因です。

対策 **フェイストレーニング・食生活**

☑ **肌荒れ、かぶれ**
マスクによる摩擦でお肌がダメージを受けています。

対策 **スキンケア・食生活**

☑ **口臭**
唾液の分泌量低下による口の乾きが臭いの原因です。

対策 **フェイストレーニング**

☑ **口呼吸**
マスクの息苦しさから口呼吸の原因です。

対策 **呼吸筋ストレッチ**

☑ **無表情**
必要以上のコミュニケーションがなくなり、いつの間にか無表情になりがちです。また、タンパク質不足が心と体の免疫力低下につながっています。

対策 **フェイストレーニング・食生活**

Step.1 フェイストレーニング

顔ヨガ① ほうれい線プレス

舌でほうれい線を内側からプレスしながら口の中をぐるっとまわす。右回り左回り両方。

注目

ほうれい線をうすく

唾液の分泌を促進し
口臭予防にも◎



顔ヨガ② 空気移動

頬ぺたを膨らませてうがいをする様に左右に空気を動かす。

アドバイス

頬のたまりを解消

唇への力の入れすぎはシワの原因にもつながるので、リラックスして行おう!



耳つぼ

耳を持ってひっぱったり、まわしたり動かす。血行やリンパの流れをよくして顔をすっきりさせる。

注目

むくみ解消

耳つぼは、リフトアップや小顔、肩凝り解消にも効果的です



Step.2 スキンケア

洗顔 洗顔料は肌を刺激しない様にしっかり泡立て、こすらず泡で優しく洗いましょう。

ポイント① **保湿ケアはスピード命! 洗顔後早ければ早いほど吸収がよくなりますよ。**

保湿 セラミドやヒアルロン酸などの保湿成分を含んだ低刺激な化粧水でしっかり潤いを与えましょう。

ポイント② **保湿剤は少量の高級品よりも、惜しみなくたっぷり使えるお手頃価格のものを!**

保護 潤いを与えた後は肌水分の蒸発を防ぐ事が大事。乳液やクリームなどの油分で潤いを閉じ込めましょう! 着色料・香料が無添加で敏感肌の方も安心して使え、自然治癒を助けてくれるワセリンもオススメです。

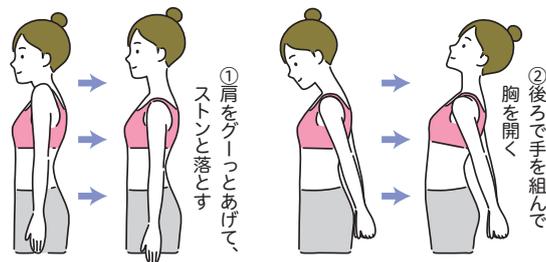
ポイント③ **口回りや目元などよく動かす乾燥しやすい部分は、重ね塗りが効果的です。**



Step.3 食事や運動をプラスしてトータルケア

呼吸筋ストレッチ

深い呼吸で自律神経を整え、不安やイライラを予防しましょう!



注目

呼吸がしやすくなると浅い呼吸の防止になり口呼吸の対策にもなります。

食生活

体からのサインを見逃さず、バランスの良い食事を心がけましょう!

肌や血液のもと 肉、魚、卵、大豆などに含まれる **タンパク質**
■不足サイン… イライラ、ツヤのない肌や髪、爪に生じる縦すじ

肌の乾燥予防 ナッツ類やエゴマ油などに含まれる **必須脂肪酸**
■不足サイン… 肌の乾燥、脱毛

皮膚や粘膜の健康保持 魚やレバー、卵などに含まれる **ビタミンA・ビタミンB群**
■不足サイン… 疲れやすい、皮膚や粘膜の乾燥・肥厚・角質化

血行促進 アーモンドやアボカドなどに含まれる **ビタミンE**
■不足サイン… 冷え性、頭痛、肩こり

優雅に「非日常」を体験

注目のグランピング施設

EAST COAST FINEGLAMPING

茨城ひたちなか



近年よく目や耳にする「グランピング」。
 グランピングとは、「glamorous(優雅な)」と「camping(キャンプ)」を組み合わせた造語で、贅沢な空間と豪華な食事を楽しむ新しいキャンプスタイルの事。準備などの煩わしさを取り除きつつ「非日常」が楽しめて人気を博しています。そこで、昨年茨城県ひたちなか市にオープンしたばかりの、「EAST COAST FINEGLAMPING茨城ひたちなか」をご紹介します。



超快適なテントサイト

敷地内には6つのテントサイトが設けられていて、それぞれのサイトは「メインテント」(ベッドルーム)、「焚き火テラス」(食事スペース)、「サブテント」(洗面室)の3つの空間で構成されています。



こだわりのディナー&朝食

夜は、野菜・肉・炊飯すべてにこだわったココでしか味わえないコース料理が楽しめるほか、朝食にはボリューム満点のハンバーガーセットが用意されています。



お客さまの体験談

海が徒歩1分という立地が素晴らしく、景色や綺麗な外観を拝見し胸が高鳴りました。施設内に入ると備え付けのプールや今まで泊まったことの無いようなオシャレかつ居心地のよいお部屋の空間にとっても癒されました！また、施設内には豊富なアメニティや設備が整っていて男性はもちろんのこと女性でも快適に過ごせるかと思います。
 (Nさん)

雰囲気も良く楽しい時間を過ごせました！夜は星空が綺麗でオススメです！施設内は清潔感がありスタッフの方も丁寧。また行こうと思います！
 (Mさん)

夕食はカナダビーフなどボリュームたっぷり。お米も美味しくガーリックチップを使ってガーリックライスも作れます。どれも美味しく、焼き方も教えてくれるので初心者でも安心ですよ。朝食のハンバーガーも美味しかったです。
 (Yさん)

南国の雰囲気を味わえる大人も子供も楽しめるグランピング施設です！プールも温水なので冬以外は楽しめます。1棟限定のバスタブ付きのお部屋や焚火が最高にいやされました。阿字ヶ浦のビーチも目の前ですし、今話題の「ほしいも神社」、ネモフィラやコキアで有名な「ひたち海浜公園」も近くアクセスが良かったです。
 (Rさん)



EAST COAST FINEGLAMPING
 茨城ひたちなか

茨城県ひたちなか市阿字ヶ浦町442
 TEL.029-212-8318



「ふれあい通信」読者限定

宿泊1,000円オフ！

※お電話でのご予約時に「ふれあい通信を見た」とお伝えください。HPからのご予約の際は備考欄に「ふれあい通信を見た」とご入力ください。

【有効期限/2022年8月31日】

人気のガス衣類乾燥機で、 時短 & 強力除菌!

天気や季節、時間などを気にせずいつでも使えて人気の衣類乾燥機。特にガスの力でふわふわに仕上げしてくれる「ガス衣類乾燥機」は、多くのご家庭から支持されています。今回は、リンナイ製ガス衣類乾燥機「乾太くん」を実際に使っているユーザーさんにお話を伺いました。

答えてくれたのは…

つくば市 Kさん(女性・40代)
夫と2人の子どもの4人暮らし。
友人のすすめで乾太くんを購入し、
以後毎日使うヘビーユーザー。



Q 「乾太くん」を選んだ理由は?

A 長男が保育園でたくさん遊んで帰ってくるので、洗濯物の量が1日に20~40着になるときもあり、天気の悪い日には外干しが出来ず、生乾き臭がしたり、洗濯物がたまってしまふことが多々ありました。そんな時、ガス乾燥機を実際に使っている周りの友達から「たくさん洗濯物が素早く乾くし、乾太くんがオススメだよ」とのことで購入を決めました。

Q 実際に使ってみての感想は?

A 夫婦共働きの為、なかなか家事に時間がさけない中、乾太くんを購入してからはタオルなど厚手生地のものも素早く乾くため、時間の節約に繋がりが助かっています。天気も気にしなくていいので、ストレスも無く、更にふわふわと仕上がるので、着心地もいいです。4人家族で5kgタイプを使っていますが、容量的にも問題ありません。フィルターの糸くずや綿ボコリをとる作業がありますが、簡単に掃除できるので、休みの日に子どもと一緒に掃除しています。操作も簡単、音も静かで購入してとても満足しています。

ガス衣類乾燥機 モニター 1週間無料!!

京葉ガスリキッドでは、乾太くんを一週間無料で貸出いたします。ご興味のある方はぜひご連絡ください。*貸出機は5kgタイプとなります

ガス衣類乾燥機が 毎日の洗濯を もっとラクに



Rinnai **乾太くん**

スピード乾燥で家事の時短化

ハイパワーでたっぷりスピーディーに乾燥ができる乾太くんは、ガスの力で家事の時短を実現。

5kgで約**52分**
8kgでも約**80分**

家族みんなの
洗濯物もまとめて
乾燥!



洗濯物5kgの目安

乾燥時間の比較

乾太くん

電気ヒートポンプ式
全自動洗濯乾燥機

電気ヒーター式
全自動洗濯乾燥機

5kg 8kg

5kgで約**162分**

5kgで約**281分**

■ガス衣類乾燥機(乾太くん):リンナイ、電気ヒートポンプ式乾燥、電気ヒーター式乾燥 試験実施:リンナイ(株)
■条件:実用衣類8kg(綿50%・化繊50%) / 脱水度70%・RDT-80・標準コースで算出。ガス種:LPGの場合で約80分
■条件:実用衣類5kg(綿50%・化繊50%) / 脱水度70%・RDT-54S・標準コースで算出。ガス種:LPGの場合で約52分

太陽に負けない「除菌力」

室内干しや屋外の陰干しでカビやダニの原因となる菌が残りますが乾太くんがあれば安心。雨の日はもちろん花粉の季節にも心配なし。生乾き臭の原因モラクセラ菌の発育も抑制!!



大腸菌の除菌効果比較(大腸菌数/枚)



ふれあいコーナー

いつも温かなお便りありがとうございます。
このページでは、読者のみなさまから寄せられたお便りを紹介していきます。
ご意見やご感想、身近な話題などを巻末のハガキにてお寄せください。



みなさまからのお便り

● 今年の1月に京葉ガスリキッドさんからエコジョーズのガス風呂給湯器を購入しました。設定温度や運転表示の画面が大きくて見やすいので、確認操作が簡単で毎日快適です!!
換えてもらってよかったです。
(船橋市・小沼様)

● 今、ひじきに夢中です。乾燥ひじきではありますが、煮物だけでなくサラダ・天ぷら・ナムルと楽しんでいきます。特にサラダではノンオイルドレッシングに枝豆・ニンジンと和えて食べるのが好きです。
(かずみがうら市・星野様)

● 2年前のガス展で給湯器を購入し、その時、シクラメンの鉢をいたたきました。そのシクラメンが今年になって、咲き始め今はたくさん花をつけています。(石岡市・青木様)

● 家の夏みかんが毎年20個くらいあります。皮はマーマレードに、実は毎朝ヨーグルトに入れ食べています。毎年、友達に配り喜んでもらい、こちらもうれしいです。
(千葉市・佐藤様)

● ずっと欲しかった乾太くんをついにゲットしました。コインランドリーに行く手間がなくなり本当に最高。ずっと担当して下さっている担当者の方に感謝です。これからも宜しく願っています。(行方市・小沼様)

● 最近、プログラミングの勉強を始めた。四苦八苦しながら、やっと「タイマー」を作ること成功しました。ところが画面にあるボタンは「スタート」ボタンのみ。なかなか「ストップ」ボタンと「リセット」ボタンが作れません。誰か教えて!!
(日立市・関根様)

● やっと！スマホデビューしました。四苦八苦しながら毎日、娘とラインをしています。ボケ防止にいいですね!
(八街市・板垣様)

● コロナ自粛で大変なこともたくさんありましたが、私にとっては良いこともありました。普段は部活・大学・バイト・遊び等、バラバラな3人の子供たち。自粛生活で一緒に家でのんびり過ごすことが増え、10年以上ぶり?ぐらいに家族と穏やかな時間を過ごすことができました。
(日立市・鎌上様)

● おうち時間が増えてスイーツ作りに目覚めました。前号の記事にあったよもぎを摘んでくる所からとっても美味しく出来ました。
(日立市・酒入様)

● 我が家で初めてペットを飼いました。比較的育てやすいハムスターを選びました。今では我が家のアイドル的存在です。とても癒されています。自粛生活で安らげるひとときは大事ですね。
(水戸市・高橋様)

● 自粛生活が続くので、庭をながめる時間が増えました。雑草の元気にあきれます。みるみる大きくなり、休みには1日3時間と決めて雑草との戦いです。すっきりした庭を見てのんびりとコーヒーを飲むことが楽しくなりました。(印西市・進藤様)

● 我が家の物置で猫が生まれていました。水と餌をあげ、2ヵ月。すくすく育ち、大きくなり、お互いに慣れてきました。3匹の猫を動物病院で健康診断をして、家の中で飼うように言われました。今は夫婦2人と猫3匹で仲良く暮らしています。
(富里市・上村様)

● 4月に入り、一念発起して朝活を始めました! 毎朝4時に起きて、スキンケアを丁寧に、30分程度ストレッチやトレーニングをしています。まだ始めて2週間ですが、肌の調子も良くなり身体も引き締まってきたので、これからも続けていきたいと思えます。(成田市・小倉様)

「ふれあいコーナー」では皆様からのお便りをお待ちしています。
『近況報告』『おもしろエピソード』『お役立ちの裏ワザ』『ふれあい通信』へのご感想やご意見など、こちらのハガキでどしどしお寄せください。

アンケートにお答えください。
抽選でステキな商品をプレゼント致します
スマホからもご応募いただけます! →



今回のふれあい通信で印象に残ったものはありますか?

- 食品ロス問題をなくそう & コンポスト生活
- 春野菜でエネルギーチャージ
- プロに聞いた! 「防災の心得」と「災害時に日用品を使ってできること」
- 心と体のリフレッシュ
- ガス衣類乾燥機
- ふれあいコーナー
- その他()

ふれあいコーナーお便り募集!(近況、ご自慢レシピなどなんでもOK!)

.....

.....

.....

.....

本誌に対するご意見・ご感想がございましたらお書きください

.....

.....

.....

.....

ガス衣類乾燥機のモニター制度(1週間お試し)

- 試してみたいと思う
 - 興味がない
- ご協力ありがとうございました

お送りいただいた氏名・住所・電話番号などの個人情報は、本アンケート調査のほか、ガスおよびガス機器に関する商品・サービス情報のお知らせに利用させていただきます。

食品など必需品の値上げが相次いでいる今だからこそ

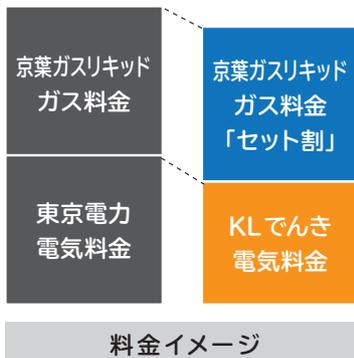
“KLでんき”に切り替えて 家計の負担を減らませんか？

ガス+でんき セット割

LPガスのご利用に加え「KLでんき」をご契約いただくと

🔥 **ガス料金**も、💡 **電気料金**も
ダブルでおトク!

京葉ガスリキッドをご利用いただいている
お客さまが「KLでんき」をご契約いただくと
「ガス+でんきセット割」が適用され
ガス基本料金 年間**2,640円**(税込) 割引に!



条件：当社LPガス及び「KLでんき」をご利用のお客さまで、ガス及び「KLでんき」のご利用場所、ご契約者様が同一であること
ガス基本料金が一定の基準に達しているお客さま ※集合住宅のお客さまは対象外となります

※電力供給元:ENEOS株式会社

いまなら

KLでんき

新規ご契約で

もれなく

QUOカード
500円分
プレゼント!!



※画像はイメージです

アンケートをお送り
いただいた方の中から
抽選で下記の商品
を差し上げます。A・B
どちらかお好きな方
をお選びください。

読者 プレゼント

A リンナイ
無水鍋
Leggiero
(レジェロ)22cm



1名



B 三重県産
松阪牛
すき焼き用600g

3名

さらに
抽選で
ジップロック
フリーザーバッグ
L5枚セット



200名

京葉ガスリキッド株式会社

ふれあい通信66号 2022年4月1日発行

◆発行元:京葉ガスリキッド株式会社「ふれあい通信」編集部
〒274-0807 千葉県船橋市咲が丘1-4-17 ☎0120-34-8671

ホームページアドレス <https://www.keiyogaslqd.co.jp>

※本誌掲載記事の無断転載を禁じます。

郵便はがき



差出有効期間
2024年3月31日まで
(切手不要)

274-8790

千葉県船橋市咲が丘1-4-17
京葉ガスリキッド
「ふれあい通信」編集部行

配布担当



プレゼント応募用紙
切手を貼らずに投函してください
2022年6月30日(木)当日消印有効

スマホからも
ご応募
いただけます



フリガナ			
お名前			
フリガナ			
ご住所	〒 -		
TEL		ご家族	人
ご年齢	<input type="checkbox"/> 20代 <input type="checkbox"/> 30代 <input type="checkbox"/> 40代 <input type="checkbox"/> 50代 <input type="checkbox"/> 60代 <input type="checkbox"/> 70代 <input type="checkbox"/> 80代以上		
読者プレゼント希望	<input type="checkbox"/> A. 無水鍋 <input type="checkbox"/> B. 松阪牛		

※いづれかに☑をつけてください